

# Comer con otros

**A veces, comer de manera saludable con otros puede ser difícil. Aquí le ofrecemos algunas sugerencias:**

- Concéntrese en la conversación y la compañía de las personas con las cuales está. Dígase a usted mismo que está allí por la compañía, no sólo por la comida.
- Tómese tiempo para comer los alimentos. Disfrute el SABOR y paladee cada bocado.
- Deje el tenedor sobre la mesa entre bocados.
- Dedique más tiempo a hablar que a comer.
- Beba mucha agua u otras bebidas dietéticas con la comida.
- Comunique a otras personas que está comiendo más saludablemente. Pídale ayuda.
- Intente comer un refrigerio saludable pequeño antes de comer con otras personas para que no se sienta tentado a comer en exceso.
- Siempre recuerde que usted tiene el control final sobre lo que come.

